

## 96589 - كم عدد الساعات التي يجوز للشخص أن ينامها ؟

السؤال

كم عدد الساعات التي يجوز للشخص أن ينامها ؟

الإجابة المفصلة

أولاً :

النوم آية من آيات الله الكونية ، كما قال تعالى : ( وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاوُكُمْ مَنْ فَضَلَهُ إِنْ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ) الروم/23 .

ونوم الليل هو الأصل ، ونوم النهار فرع ، وقد جعل الله تعالى النهار للعمل والانتشار في طلب الرزق ، وجعل الليل للراحة ، وفي الليل يكون النوم ، وفي النهار العمل ، قال تعالى : ( وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الَّلَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا ) الفرقان/47 ، وقال تعالى : ( أَلَمْ يَرَوْا أَنَّا جَعَلْنَا الَّلَّيْلَ لِيَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنْ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ) النمل/86 ، وقال تعالى : ( وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا . وَجَعَلْنَا الَّلَّيْلَ لِبَاسًا . وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا ) النبأ/9-11 .

قال الإمام ابن كثير - رحمه الله - :

أي : ومن الآيات ما جعل لكم من صفة النوم في الليل والنهار، فيه تحصل الراحة وذهب الكلال والتعب، وجعل لكم الانتشار والسعى في الأسباب والأسفار في النهار، وهذا ضد النوم .

"تفسير ابن كثير" (310 / 6) .

وقال الشيخ محمد بن صالح العثيمين - رحمه الله - :

( وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ) أي : قاطعاً للتعب ، فالنوم يقطع ما سبقه من التعب ، ويستجد به الإنسان نشاطاً للمستقبل ، ولذلك تجد الرجل إذا تعب ثم نام : استراح وتجدد نشاطه ، وهذا من النعمة ، وهو أيضاً من آيات الله ، كما قال الله تعالى : ( وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاوُكُمْ مَنْ فَضَلَهُ ) الروم/23 ...

( وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا ) أي : معاشاً يعيش الناس فيه في طلب الرزق على حسب درجاتهم ، وعلى حسب أحوالهم ، وهذا من نعمة الله سبحانه وتعالى على العباد .

"تفسير جزء عم" (ص 22، 23) .

ثانياً :

لم يأت في الشرع ما يلزم المسلم بالنوم في ساعة معينة والاستيقاظ في أخرى ، ولا يلزم الشرع بالنوم لقدر معين من الساعات ، بل يرجع ذلك لطبيعة عمر الأشخاص ، وحاجة أجسادهم للراحة ، كما يرجع لطبيعة أعمالهم ، فعامل الليل ينام في النهار أكثر مما ينامه في الليل عامل النهار ، ونوم الشتاء يختلف عن نوم الصيف ، وهكذا .

والمعدل الطبيعي لنوم الإنسان يكون من 5 إلى 8 ساعات يومياً ، ومن نام أقل من ذلك لقدرة جسمه على التحمل ، أو أكثر من ذلك

لحاجة جسمه لذلك : فلا حرج عليهما ، والمهم في الأمر في الإسلام أن يلتزم المسلم بأوقات الصلوات ، فيكون فيها نسيطاً ليؤدي العبادة على وجهها الأكمل ، وإذا طلب الجسد الراحة والنوم : فلا ينبغي دفع ذلك عنه .

قال الشيخ محمد بن أحمد السفاريني - رحمه الله - :

لا ينبغي مدافعة النوم كثيراً ، وإدمان السهر ، فإن مدافعة النوم وهجره مورث لآفات آخر من سوء المزاج ، وبيسه ، وانحراف النفس ، وجفاف الرطوبات المعينة على الفهم والعمل ، وتورث أمراضًا متلفة .

وما قام الوجود إلا بالعدل ، فمن اعتصم به فقد أخذ بحظه من مجتمع الخير ، وفي " الآداب الكبرى " قال بعض الحكماء : النعاس يذهب العقل ، والنوم يزيد فيه .

فالنوم من نعم الله جل شأنه على عباده ، ولهذا امتن عليهم في كتابه .  
" غذاء الأنبياء في شرح منظومة الآداب " ( 2 / 359 ) .

وي ينبغي أن يعلم أن النوم الزائد عن حاجة البدن يسبب ثقلًا في الطاعة ، وخيلاً في العقل ، ومن هنا جاءت بعض العبارات عن السلف في ذم كثرة النوم .

قال الفضيل بن عياض - رحمه الله - : خصلتان تقسيمان القلب : كثرة النوم ، وكثرة الأكل .  
وقال ابن القيم - رحمه الله - :

وأما مفسدات القلب الخمسة : فهي التي أشار إليها : من كثرة الخلطة ، والتمني ، والتعلق بغير الله ، والشبع ، والمنام ، فهذه الخمسة من أكبر مفسدات القلب .

" مدارج السالكين " ( 1 / 453 ) .

وشرح ما يتعلق بالنوم فقال - رحمه الله - :

المفسد الخامس : كثرة النوم ؛ فإنه يميت القلب ، ويئسل البدن ، ويضيع الوقت ، ويورث كثرة الغفلة والكسل ، ومنه المكره جدًا ، ومنه الضار غير النافع للبدن .

وأنفع النوم : ما كان عند شدة الحاجة إليه ، ونوم أول الليل أحمد وأنفع من آخره ، ونوم وسط النهار أنفع من طرفيه ، وكلما قرب النوم من الطرفين : قل نفعه وكثير ضرره ، ولا سيما نوم العصر ، والنوم أول النهار إلا لسهران ، ومن المكره عندهم : النوم بين صلاة الصبح وطلوع الشمس ؛ فإنه وقت غنيمة ، وللسير ذلك الوقت عند السالكين مزية عظيمة ، حتى لو ساروا طول ليتهم لم يسمحوا بالقعود عن السير ذلك الوقت حتى تطلع الشمس ؛ فإنه أول النهار ، ومفتاحه ، ووقت نزول الأرزاق ، وحصول القسم ، وحلول البركة ، ومنه ينشأ النهار ، وينسحب حكم جميعه على حكم تلك الحصة في ينبغي أن يكون نومها كنوم المضطر .

وبالجملة : فأعدل النوم وأنفعه : نوم نصف الليل الأول ، وسدسه الأخير ، وهو مقدار ثمان ساعات ، وهذا أعدل النوم عند الأطباء ، وما زاد عليه أو نقص منه أثر عندهم في الطبيعة انحرافاً بحسبه .

ومن النوم الذي لا ينفع أيضاً : النوم أول الليل عقب غروب الشمس حتى تذهب فحمة العشاء ، وكان رسول الله يكرهه ، فهو مكره شرعاً وطبعاً ، وكما أن كثرة النوم مورثة لهذه الآفات فمدافعته وهجره مورث لآفات أخرى عظام : من سوء المزاج ، وبيسه ، وانحراف النفس ، وجفاف الرطوبات المعينة على الفهم والعمل ، ويورث أمراضًا متلفة لا ينتفع صاحبها بقلبه ولا بدنه معها ، وما قام الوجود إلا بالعدل ، فمن اعتصم به : فقد أخذ بحظه من مجتمع الخير ، وبالله المستعان .

"مدارج السالكين" (1 / 459، 460).

والله الموفق